Edgar 7. Cyr

Abhandlung

über eine zu errichtende

Schule rationeller Körperbewegung

für

junge Mädchen von 8—16 Jahren

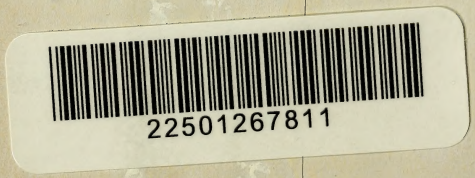
von

Rudolf Koenig.

Berlin 1887.

M15499

KOENIG



Abhandlung

über eine zu errichtende

Schule rationeller Körperbewegung

für

junge Mädchen von 8—16 Jahren

von

Rudolf Koenig.

Berlin 1887.

Carl Fromholz Buchdruckerei, Berlin C., Neue Friedrichstr. 47.

4052-8 2/4

M15499

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. QT255 1887 K78a

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

38350
Cyriax Coll.

Angeregt durch die Thatsache, daß in Schule und Haus noch immer viel zu wenig für angemessene Körperbewegung, insbesondere der weiblichen Jugend, gethan wird und durch die täglich wahrzunehmende Erscheinung, daß gerade beim jungen weiblichen Geschlecht dieser Mangel an körperlicher Ausbildung die bedauerlichsten Folgen herbeigeführt hat: schiefe Körperbildung, schlechte Haltung und häßlichen Gang, Blutarmuth, Bleichsucht, Nervenschwäche und manche andere inneren Leiden; in der Ueberzeugung ferner, daß diesem Uebelstand nur durch tägliche und zweckmäßige Körperbewegung begegnet und abgeholfen werden kann, beabsichtige ich, gestützt auf die während einer siebenjährigen activen Militair-Dienstzeit gewonnene eigene practische Erfahrung und auf das aus fleißigem Forschen in vielen auf dem Gebiete der Körper-Gymnastik, der Gesundheits- und hygienischen Schönheitspflege und der Jugenderziehung erschienenen Schriften Errungene, eine

„Schule rationeller Körperbewegung" zur Erreichung einer möglichst vollkommenen Gesundheit, guter Haltung und Bewegung, für junge Mädchen von acht bis sechszehn Jahren,

hierselbst zu errichten.

Die Mittel zur Förderung körperlicher und somit auch geistiger Gesundheit und Kraft, guter Haltung, Bewegung und Anmuth unserer weiblichen Jugend sind nicht in den Reck-, Barren-, Klimm- und Ziehübungen des heutigen Turnunterrichts zu finden, — diese bringen im besten Falle nur einseitig Gutes zu Wege, dem Mädchenturnen sind sie zu viel und schaden der schönen Erscheinung — sondern in

der Uebung aller zu natürlichen Stellungen und Bewegungen wirkenden Muskelgruppen und in dem Bestreben, diesen Stellungen und Bewegungen eine angenehme und gefällige Form zu geben.

Es wird der **„Schule rationeller Körperbewegung"**, für die weibliche Jugend, als einfachste und beste Vorübung hierzu dienen das Exerzieren nach dem Militair-Exerzier-Reglement.

Die jungen Mädchen sollen täglich sich üben im Geradestehen und Gehen, im langsamen und geschwinden Schritt, im Marschieren im Tritt, in kleinen Abtheilungen und im Ganzen, in Schwenkungen, Abbrechungen und Aufmarschieren, im Parademarsch, kurz in Allem, auf Commando und mit annähernd militairischer Disziplin, worin eine Rekruten-Compagnie auf dem Exerzierplatz ausgebildet wird, und was sich ohne Waffe thun läßt.

In zweckmäßiger Abwechselung mit diesen Uebungen sollen „Freiübungen" ebenfalls nach militairischen Principien und, als für das weibliche Geschlecht passend, sorgfältig ausgewählt, exerziert werden, sodann „Ordnungsübungen", als rythmische Bewegungen von der Stelle, abwechselnd und, wo es heilsam sein wird, mit Gesang der Schülerinnen begleitet; ferner Ger- und Ballwerfen, Ball- und Croquettspiel und — vernünftige Athemgymnastik, d. h. gymnastische Ausbildung und naturgemäße Pflege der Athmungs-Organe, in welchem sich ja ununterbrochen einer der wichtigsten Lebensvorgänge abwickelt. Alle diese Uebungen werden in zweckmäßiger Abwechselung und unter gewissenhafter Beobachtung des Kräfteverbrauchs jeder einzelnen Schülerin ausgeführt werden.

Wenn nun auch dem, nach reiflichem Erwägen und nach sorgfältiger Auswahl aller für die weibliche Jugend passenden Uebungen gewählten System, das Militair-Exerzier-Reglement durchweg zur Richtschnur dient und nach militairischen Prinzipien auch alle Bewegungen ausgeführt werden sollen, kurz, gewandt und exact, so darf doch nicht angenommen werden, daß dies Halten auf straffe Ausführung eine für die weibliche Jugend nicht passende Ausdehnung erreichen und

die beim Militair unumgänglich nothwendige absolute Strenge herrschen werde; es soll nur die zur Erziehung junger Mädchen und speciell für das mittlere Mädchenalter angemessene strenge Regelung überhaupt, (welcher die jungen Mädchen ja auch willig entgegen kommen) die zur präzisen Ausführung aller Uebungen auf Grundlage militairischer Prinzipien erforderliche Strenge aber mit der, der weiblichen Jugend schuldigen Rücksicht und mit Tact gehandhabt werden.

Das „Stillgestanden!" muß als Grundlage der Ordnungsübungen in allem soldatischen Ernste ausgeführt werden. Jene straffe Haltung aller Glieder, bei welcher schon das bloße Stillstehen — welches freilich in der Anwendung sehr zu beschränken ist — eine wirksame körperliche Uebung bildet, muß durchaus erzwungen werden.

Die „Richtung" wird fleißig und ernsthaft zu üben sein, freilich nicht mit der Genauigkeit des Exerzierplatzes, um Ueberdruß, Ermüdung oder Erkältung durch zu langes Stillstehen zu vermeiden; ferner bestimmter kräftiger Uebergang aus ungeordneter in beliebig geordnete Linie.

Die „Wendungen" sollen genau nach dem Exerzier-Reglement geübt werden und müssen so gut klappen, wie bei der Armee.

Der „Marsch" wird nicht gerade so peinlich genau, wie auf dem Exerzierplatz zu üben sein, doch mit Gleichmäßigkeit des Trittes, sicherem Antreten, festem Halt! dabei sind schöne und belebende Wendungen im Marsche, Schwenkungen, Aufmärsche, in Reihen setzen u. s. w. im weitesten Umfange zu üben.

Diese Evolutionen bilden für den, der sie zu handhaben versteht, ein unerschöpfliches Material für gesunde, haltungsvolle Körperbewegung, für welche kein besseres zu finden ist, namentlich, wenn der Lehrer während der Uebungen unausgesetzt seinen corrigirenden Einfluß auf die Haltung jeder einzelnen Schülerin ausübt. An diese einfachen und doch so reichhaltigen, überaus nützlichen und gesunden Bewegungen schließen sich dann die Freiübungen und Bewegungsspiele,

gerade in der Abwechselung mit diesen Bewegungen den besten Erfolg verheißend, mit Leichtigkeit an.

Diese „straffe" Haltung aber, welche ja nur so lange straff bleiben darf, als die Uebung dauert, und das unermüdliche Streben nach schärfster Genauigkeit in der raschen Ausführung des Befohlenen, entwickelt Kraft und Gewandheit, hebt Willenskraft und Selbstvertrauen, gewöhnt die Glieder in normale Lage, macht dieselben fähig zu gewandter Bewegung und bewirkt somit Gesundheit und anmuthige Erscheinung. Denn die Haltung des Körpers ist, bei Regelmäßigkeit des Knochenbaues, insbesondere abhängig von der Gesammtwirkung der Muskeln und ihrer mittleren, durch Gewohnheit maßgebend gewordenen Spannung zu einander.

Der rechte Erfolg kann aber auch nur erzielt werden durch eigene Straffheit des Lehrenden, durch die Energie des Befehlswortes, durch die Klarheit, Festigkeit und Einfachheit des Systems.

Die jungen Mädchen werden bald Vergnügen an den Exerzitien finden und wetteifern in der guten Ausführung. Der Erfolg wird bei Allen überraschend und schnell sein.

Ein Hauptumstand aber, der zur Ermöglichung einer freien gesunden Körperbewegung beiträgt, besteht in einer zu diesen Uebungen passenden Kleidung. Eine freie Bewegung des Körpers in derjenigen Kleidung, welche die jungen Mädchen heutzutage in und außer dem Hause tragen, namentlich beim Tragen des Corsets, ist nicht möglich, deshalb das „Turnen" in dieser Kleidung geradezu schädlich.

Es soll ein zweckmäßiger Turnanzug, der bei allen Schülerinnen gleich sein muß, im Allgemeinen in folgendem bestehen:

1. Oberkleid von dunklem Wollenstoff, der Jahreszeit angemessen, blousenartig, am Halse schließend, die Aermel weit*), am Handgelenk geschlossen, das ganze Kleid bis drei Finger breit

*) Es dürfte noch zu erwägen sein, ob es nicht besser, daß die Aermel kurz bleiben und den Arm bis zum halben Oberarm frei lassen.

an das Knie reichend und um die Taille mit einem breiten Gürtel von demselben Stoff lose zusammen gehalten;

2. Beinkleid von demselben Stoff, weit und bis zur halben Wade reichend, hier leicht anschließend. Getragen wird dasselbe durch den breiten, sich lose um Leib und Hüften legenden „Bund" des Beinkleides und von einem den Oberkörper lose umschließenden, auf den Schultern gehaltenen Obertheil.
3. Leichte feste Lederschuhe mit niederen Absätzen.

Corsets werden nicht getragen!

Fast überflüssig erscheint es, die für Körper und Geist heilbringenden und wohlthätigen Erfolge einer zweckmäßigen Körperbewegung heute noch klar zu legen oder beweisen zu wollen; die Nützlichkeit einer solchen ist von hervorragenden Aerzten und bedeutenden Pädagogen längst anerkannt. Ohne gehörige körperliche Bewegung und genügende Uebung abwechselnd aller Muskeln und Muskelpartien, ist an einen gesunden Körper nicht zu denken. Die „rationelle Körperbewegung" bewirkt die harmonische Entwickelung aller Muskeln und ruft eine gesunde Blutcirculation hervor, durch welche neues, frisches Lebensmaterial allen einzelnen Theilen des Körpers zugeführt, verbrauchtes und nutzloses vom Körper ausgeschieden wird.

Der weibliche Körper insbesondere, nach seinem Organismus und seiner Bestimmung, bedarf durchaus der Bewegung und Ausbildung seiner Kräfte. Ist der Turnunterricht für die heranwachsende männliche Jugend, für ihren Beruf und für ihre Bestimmung als künftige Vaterlandsvertheidiger, von großer Wichtigkeit, so zunächst und noch vielmehr für die heranwachsende weibliche Jugend, den künftigen Müttern und Erzieherinnen der Menschheit.

Die Normalität des Blutkreislaufes, der wichtigste Factor für die regelrechte Unterhaltung des Lebensprozesses, kann nur durch die normale Einwirkung der Lebensbedingnisse (Luft, Licht Nahrung, Bewegung) erhalten bleiben und daher ist die Ausbildung und Uebung

aller Muskelgruppen, wodurch die naturgemäße Entwicklung aller Organe gefördert wird, für den Körper von besonderem Vortheil.

Jedes Organ unseres Körpers, dessen Verrichtungen unserem freien Willen unterliegen, muß in seiner Ausbildung zurückbleiben und verkümmern, wenn es nicht in hinlänglicher Thätigkeit erhalten und seiner Bestimmung gemäß gebraucht wird. Jedes in seiner Entwicklung zurückgebliebene oder in anderer Weise geschädigte Organ aber kann die ihm obliegenden Verrichtungen nur unvollkommen ausführen; die Folgen davon machen sich früher oder später, aber unausbleiblich, fühlbar.

Es ist zutreffend, was eine hiesige Zeitung vor Kurzem in einem ihrer Leitartikel aussprach: „Die deutsche Turnkunst, begründet von dem edlen deutschen Manne, Friedrich Ludwig Jahn, kann stolz sein auf ihre Leistungen. Was ihre Pflege auf der Schule betrifft, so muß aber ein Maaß gefunden werden, das nicht überschritten werden darf." Wenn dies schon bei dem Turnunterricht für Knaben zutrifft, so noch vielmehr bei dem Mädchenturnen. Unsere jungen Mädchen sollen nicht die „Turnkunst" erlernen, nicht zu langarmigen, breithandigen Athletinnen herangebildet werden, sondern zu gut gewachsenen, frischen, gewandten, anmuthig sich bewegenden Jungfrauen.

In Bezug auf das leibliche Leben kommt dem Manne die Kraft zu und es steht ihm an, für einen bestimmten Zweck bestimmte Organe einseitig auszubilden und zeitweise einseitig anzustrengen, dann in längerer Ruhe ihre Kräfte sich wieder sammeln zu lassen; dagegen fordert die Anmuth, welche im Unterschiede von dem starken Geschlecht das Vorrecht des schönen ist, daß die verschiedenen Functionen in einer gewissen stetigen Gleichmäßigkeit harmonisch wirksam sind, wodurch das Weib zu ruhiger Ausdauer in höherem Grade fähig wird.

Die physische Erziehung der weiblichen Jugend soll gleichmäßig in allen Theilen auf gesunde Entwickelung des Körpers gerichtet sein, welches Bestreben dann auch die möglichste Erreichung einer angenehmen, gefälligen Erscheinung in sich schließt. Denn die Cultur

der Gesundheitspflege ist zugleich auch die einzige durchgreifende Schönheitspflege!

Das natürlich Schöne, zu welchem die Anlagen im Organismus selbst liegen, wird durch die Gesundheitspflege zur Entwickelung und Erscheinung gebracht und für die Lebensdauer konservirt. Doch nicht die Form und deren gefällige Verhältnisse allein bedingen die Schönheit, sondern die Bewegung die sich in ihnen kund giebt; in der angenehmen Bewegung liegt der höchste Ausdruck der Schönheit, die Anmuth, ohne welche eine Schönheit kalt, seelenlos sein würde.

Die natürliche körperliche Schönheit und Anmuth aber ist zu gewinnen durch das Bestreben, der natürlichen freien Entfaltung aller Körperkräfte jedes Hemmniß zu nehmen, die harmonische Entwickelung aller Organe des Körpers gleichmäßig zu fördern.

Es ist das Auge einer jeden verständigen und für das Schöne gebildeten Mutter neben der Sorge für die gesunde Entwickelung ihres Kindes auch darauf gerichtet, die „Form", den schicklichen Anstand in Haltung, Geberde und Miene, das Gefällige in der äußeren Erscheinung, zu verbessern.

Ist die gewonnene edlere Haltung, die Elasticität, die Grazie, neben dem Zwecke des Gefälligen nicht zugleich auch Mittel und Ausdruck der Gesundheit?

Die „Regeln für die gute Haltung" des Körpers stimmen mit denen der Gesundheit überein, indem die bessere Haltung den inneren Körperhöhlen und Organen mehr Raum, den Blutgefäßen und der Cirkulation mehr Freiheit gestattet, die Elasticität nur durch Entwickelung der Muskeln und Uebung der Gelenke möglich wird und durch die gefällige Haltung des Körpers alle Muskeln in ein richtiges Verhältniß ihres Antagonismus gebracht und damit Knochenverschiebungen unmöglich gemacht, oder wieder ausgeglichen werden.

Wenn der Erzieher seinen Zögling vor nachlässiger schlechter Haltung warnt, oder davon zu entwöhnen sucht, so hat er die gefällige

äußere Erscheinung und die Gesundheit gleichzeitig vor Augen. Eine schöne Haltung ist immer eine solche, wo das Hervortreten der Gelenkecken und das Vorherrschen der geraden Linien vermieden, welche weder zu gestreckt noch zu gebogen ist. Sehr viel hängt hier von der Wirbelsäule ab. Schon eine geringe Abweichung derselben aus ihrer Normallage, oder nur das Verschieben eines Wirbels, hat Wirkungen auf die ganze Haltung, die sich auf Gang und Geberde fortpflanzen. Von der Haltung der Gestalt hängen auch die Bewegungen ab. Eine sich angenehm und schön haltende Gestalt hat auch leichte angenehme, eine steife oder hängende Gestalt auch schwerfällige, eckige und linkische Bewegungen.

Eine gute Haltung kann aber nur gewonnen werden, wenn von früher Jugend an, wo die Muskeln und Gelenke noch bildungsfähig und schlechte Gewohnheiten noch leicht zu beseitigen sind, eine zweckmäßige Körperbewegung ausreichend geübt wird.

Bei vielen Menschen, die sonst gesund und nicht muskelschwach sind, ist eine unschöne Haltung nur schlechte Gewohnheit. Wie häufig sehen wir Kinder beim Schreiben, bei Handarbeiten, Erwachsene bei ihrer Berufsarbeit, insbesondere das weibliche Geschlecht beim Nähen und Sticken, in verschobener Haltung, weil ihr Wille auf die vernachlässigten und erschlafften Muskelgruppen bereits geschwächt ist; wie oft ruft man einem Kinde die Ermahnung zu, sich gerade zu halten. Es vermag es nur mühsam und fällt sofort in seine Gewohnheitshaltung zurück. Wie Vielen begegnet man täglich, welche in unschöner Haltung, mit einwärts gekehrten Fußspitzen, mit schleppendem, schiebendem, trägem, unsicherem Gange dahingehen, die es zumeist selbst nicht wissen, wie schlecht sie sich halten, wie häßlich sie gehen und sich bewegen, weil die Muskelaktion, welche diese unschöne Haltung und Bewegung bedingt, ihnen zur Gewohnheit geworden ist.

Hiergegen hilft nur eine fortgesetzte vernünftige Körperbewegung und wo diese von früher Jugend an geübt wird, da wird Gesundheit und Schönheit zum Ausdruck gelangen.

(Es sollte Jeder, auch der Erwachsene, versuchen das Versäumte nachzuholen! Wessen Beruf eine fleißige Bewegung abwechselnd aller Körpertheile nicht durch sich selbst erheischt, der hat die Pflicht dem Körper in anderer Weise das nothwendige Maaß von Muskelarbeit zu schaffen.*)

Was aber geschieht heutiges Tages für Formschulung der Erscheinung unserer weiblichen Jugend? Leider sehr wenig!

Selbst in den sogenannten Anstands- und Tanzstunden ist die Grazie nur selten noch Gegenstand des Unterrichts und der Exerzitien; wäre es anders, dann würden uns nicht so unzählig viele junge Damen begegnen, die durch ihren Gang und durch ihre Haltung alle sonstigen natürlichen Eigenschaften des Wohlgefallens verdunkeln, durch ihre Geberden die angenehme Wirkung ihrer ruhenden Erscheinung abschwächen.

Das „Tanzen," wenn es im Freien und nicht in mit Staub gefüllten Lokalitäten, wenn es mit Maß und unter Beachtung der einfachen Gesundheitsregeln geschieht, kann als gesundheitsfördernde Körperbewegung angesehen werden; in den Entwickelungsjahren ist dasselbe aber doch mit mehr Vorsicht zu üben und da ganz zu unterlassen, wo medizinische Bedenken sein Verbot erheischen.

Der Tanz dürfte den in der Entwicklung begriffenen jungen Mädchen unbedenklich zu empfehlen sein, in welchem lediglich der Ausdruck ihrer Freude an rythmischer Bewegung zu erkennen ist. Aber dieser Tanz existirt nicht, oder was davon existirt, hat eben in der Gymnastik seine Stelle.

Mit den „Ordnungsübungen" ist uns der hellenische Begriff des Tanzes wieder nahe gebracht; aber leider wird in den meisten

*) Die beste Anleitung zur selbständigen Ausübung zweckmäßiger Körperbewegung im Hause giebt Dr. Schrebers „ärztliche Zimmergymnastik", und das kürzlich erschienene vortreffliche Werk: „Haus-Gymnastik für Gesunde und Kranke" von Dr. E. Angerstein und Oberlehrer G. Eckler. Berlin, Verlag von Th. Chr. Fr. Enslin (Richard Schoetz).

jetzigen Turnschulen bei diesen rythmischen Bewegungen mehr auf das gute Gelingen der Gesammtdarstellung, als auf „Haltung" der Schülerinnen gesehen. Auch müßte bei diesen Uebungen die Mannigfaltigkeit des Uebungsstoffes wenigstens so weit beschränkt werden, das sie gewisse einfache Grundzüge nicht überwuchert, die Anweisungen zu den Uebungen aber, sowohl leicht und sofort verständlich, als auch kurz und bündig sein. Langathmige oder schwer zu verstehende Bezeichnungen und turnerische Ausdrücke ermüden leicht die jungen Schülerinnen und nehmen denselben von vorn herein die Lust zu diesen Uebungen. Man möge sich hüten auch vor unnützen Verzierungen, die sich dem Mädchenturnen so leicht beimischen, zum Nachtheil der eigentlichen körperlichen Ausbildung. Namentlich da ist das Vielerlei vom Uebel, wo noch so wenig Zeit auf den Leibesunterricht verwendet wird. Und Letzteres ist in der That der Fall.

Eine zweckmäßige Leibesübung wird noch viel zu wenig in den Schulen betrieben! Namentlich unserer weiblichen Jugend ist viel zu wenig Gelegenheit geboten, durch zweckmäßige und nur in passender Kleidung mögliche freie Körperbewegung, durch methodische Uebung aller Muskeln und Muskelgruppen, die harmonische Entwickelung des Körpers zu fördern, und dadurch Gesundheit, Kraft und schöne Körperbildung zu gewinnen und zu erhalten. Wie viele Kinder bleiben zurück in ihrer körperlichen und seelischen Entwickelung und verkümmern, bei Vorhandensein aller anderen Lebensbedingungen; die junge Menschenblüthe kann sich nicht entfalten, weil es ihr an zwei sehr wichtigen Bedingungen gebricht, an gesunder Luft und zweckmäßiger Körperbewegung.

Angenommmen, ein Kind sei bis zu seinem sechsten Jahre in Nahrung, Kleidung, Wohnung und Bewegung gut gehalten, bis dahin möglichst vernünftig erzogen und somit in diesem Alter als ein gesundes Kind in die Schule gekommen. Hier hört das kindliche Tändeln auf, an Stelle der Bewegung und körperkräftigenden Spiele tritt die Schule mit ihrem Ernste, in ihrer Strenge mit fünf bis sechs ängstlich eingetheilten Stunden, während welcher die ungetheilte Aufmerksamkeit vom Kinde gefordert wird. Die Schule ist gewöhnlich

nicht die Stätte, wo sich Arbeit mit Scherz, Ernst mit Freude paart, vielmehr ein Raum, wo nur Arbeit und Ernst wohnt. Kehren die Knaben aus der Schule zurück, dann können sie sich gewöhnlich frei bewegen und wissen Gelegenheit zu finden, ihren Körper kräftig, gewandt und gesund zu machen. Nicht so ist es den Mädchen beschieden. Sie sollen sich von klein auf sittsam und abgemessen bewegen; sie werden mehr im Hause gehalten, woselbst ihnen gewöhnlich nur sehr wenig Körperbewegung vergönnt ist, ihre meiste Beschäftigung in Handarbeit, die einzige ihnen vergönnte Erholung in der Tändelei mit Spielzeug, welche dem Körper keine Bewegung bietet, besteht. Werden die Mädchen älter, dann werden auch die Ansprüche der Schule größer, die häusliche Erledigung der Schularbeiten verkürzt ihre freie Zeit täglich noch um einige Stunden, Klavierspielen und sonstiger Privatunterricht kommt hinzu; der Geist wird täglich 10—12 Stunden in Anspruch genommen, während für den Körper nichts oder nicht Zweckmäßiges geschieht.

Bei aller Nothwendigkeit möglichst vollkommener geistiger und entsprechend wissenschaftlicher Ausbildung der weiblichen Jugend, sollte diese Ausbildung — und gerade bei der weiblichen Jugend — nicht auf Kosten des Körpers geschehen, ja es würden die Ansprüche an geistige Anstrengung gesteigert werden können, wenn daneben die hinreichende Körperbildung gefördert würde.

Ueberall da, wo die geistige Erziehung eine einseitige Richtung nimmt, und über der ungemessenen Anstrengung der Denkkräfte der Körper verkümmert, wird auch die sittliche Energie geschwächt und wird dadurch, wie durch die Schwäche und Kränklichkeit des Körpers überhaupt, der physisch, wie ethisch normale Ablauf der Entwickelung gestört.

Die körperliche Kräftigung hat daher mit der geistig-sittlichen Hand in Hand zu gehen; in den Lebens- und „Stundenplan" dieses Alters gehören daher Körperübungen, anregende Spiele im Freien, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, regelmäßige Spaziergänge. Es ist für das Mädchen dieser Altersstufe eine methodische Muskelübung dann

umsomehr unumgänglich, wenn durch Muskelschwäche, welcher grausam genug in gewissen Schulen nicht einmal eine Rückenlehne der Sitzbank zu Hülfe kommt, eine Rückgratverkrümmung sich einstellen will.

In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist, aber auch nur der gesunde Körper ist schön, nur in der Harmonie der Bewegungen zeigt sich die Anmuth. Es ist gewiß, mit der wachsenden Kraft und Gesundheit des Körpers nimmt auch die geistige zu, weil die zunehmende Kraft der Organe deren Fähigkeiten in höherem Maaße sich äußern läßt, dann aber auch, weil die körperliche Anstrengung dem angestrengt gewesenen Geist Erholung schafft. Die rechtzeitige Erholung von der Anstrengung fördert die Kräfte.

Neben dem das gesammte geistige und leibliche Leben des Menschen beherrschenden Verhältniß zwischen Wachen und Schlaf ist auch das Verhältniß zwischen geistiger und leiblicher Thätigkeit für die Entwickelung kosmisch begründet. Es kommt überall, wo es sich um Erholung handelt, darauf an, die übermäßige Spannung, welche die menschliche Kraft nach einer Seite hin erfahren hat, dadurch aufzuheben, daß nun auch der entgegengesetzten Richtung und Kraft die entsprechende Bethätigung gegönnt werde, damit das heilsame Gleichmaaß, die harmonische Entwickelung aller Kräfte, in welcher die Gesundheit des Menschen wurzelt, erhalten werde. Die Erholung muß im Allgemeinen nicht in der bloßen Ruhe, sondern nach geistiger Anstrengung z. B. in der körperlichen Bewegung gesucht werden; die Bewegung aber muß eine mannigfaltige, allen Systemen des Organismus zu gute kommende sein, daher mit Verständniß geleitet, in einen richtigen Stufengang gebracht und nach richtigen Grundsätzen geordnet werden.

Für die weibliche Jugend möge die „Turnkunst" ganz bei Seite gelassen werden. Es ist eine Auswahl der Uebungen nach physiologischen, ethischen und ästthetischen Grundsätzen, mit möglichster Beschränkung auf das Einfache erforderlich.

Auch sollte der Turnlehrer anatomische und physiologische Kenntnisse besitzen, mit der bestimmten Schranke jedoch, daß er diese Kenntnisse nur als ein bescheidenes Hülfsmittel zum besseren Verständniß der Uebungen und als einen von seinem Bildungsstandpunkt geforderten Einblick in die Natur dessen, was er treibt, betrachte.

Eine der ersten Forderungen an jeden Unterricht aber ist die, daß er individuell sei, das heißt, daß er sich möglichst genau an die Kraft, die Fähigkeiten und die Entwickelungsstufe jedes einzelnen Schülers anschließe, und ihn in der dieser Individualität angemessenen Thätigkeit fortwährend erhalte.

Dies ist aber einem Turnlehrer, noch viel weniger einer Turnlehrerin, bei 40—50 Schülerinnen, bei höchstens zwei Turnstunden in der Woche, die noch durch Vorbereitungen, Erklärungen etc. verkürzt werden, bei dem Mangel kurzer, verständlicher Anordnungen und straffer Disciplin, welche letztere immerhin auch die weibliche Jugend heilsam für Körper und Geist anregen würde, beim besten Willen gar nicht möglich.

Es ist durchaus nothwendig, daß die Körperübung **täglich** und mindestens eine Stunde vorgenommen und daß diese Stunde durch die Uebungen möglichst voll und ganz ausgefüllt werde.

Im Sinne des in dieser Abhandlung Gesagten wird die **„Schule rationeller Körperbewegung"** für junge Mädchen ihre Aufgabe zu lösen bestrebt sein, unter Anwendung des einfachen zur Erreichung und Erhaltung der Gesundheit und angenehmen Erscheinung unserer weiblichen Jugend durchaus zweckmäßigen und völlig ausreichenden Systems der freien Körperübungen und deren Ausführung nach militairischen Principien.

Der Nutzen dieser Uebungen wird bald erkennbar sein und den jungen Schülerinnen bleiben für das ganze Leben; und nicht ihnen allein, auch der künftigen Menschheit wird er zu Gute kommen; den

Eltern der Schülerinnen aber wird der Erfolg dieser zweckmäßigen Körperübungen zur Freude und Beruhigung gereichen.

Möge der Inhalt dieser Schrift bei Eltern und Erziehern Beifall finden, und dieselben veranlassen, ihren Kindern und Zöglingen den Besuch der **„Schule rationeller Körperbewegung"** zu gestatten.

Berlin, im Dezember 1887.

Rudolf Koenig.
N.W. Paulstraße 27.